

TOP

2022

مذكرة

2023

# المهارات المهنية

جواب

و

سؤال

للمصف الرابع الابتدائي  
الترم الثاني كامل

إعداد

٢ / أشرف الشناوي

معلم أول بمدرسة الرياض تعليم أساسي - إدارة الرياض التعليمية

تحت إشراف

توجيه المجال الصناعي وتكنولوجيا الصناعة

متوفرة بمكتبة الفرسان مقابل مدرسة الرياض تعليم أساسي



## المحور الثالث الدرس الأول

### وجبة غذائية متوازنة

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الأقل (✓)
- ٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة (X)
- ٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا (X)
- ٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (X)
- ٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| ١- المشروبات الغازية ( ) | ٢- الكثير من الحلوى ( )       |
| ٣- المياه (✓)            | ٤- الأطعمة المقلية بالزيت ( ) |
| ٥- الحبوب الكاملة (✓)    | ٦- الخضروات (✓)               |

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على .....

- (أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى  
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً .....

- (أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يوميا  
(ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة أخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف



## المحور الثالث الدرس الثاني

### العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)
- ٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)
- ٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (X)
- ٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا (X)
- ٥- لا يمكن للدهون أبداً أن تكون صحية (X)

٢- اكمل العبارات الآتية :

- ١- يساعد فيتامين A على..... ( تقوية النظر )
- ٢- نجد فيتامين C في ..... ( الخضروات )
- ٣- نجد الحديد في..... ( اللحوم الحمراء والأسماك )
- ٤- تعتبر..... مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) البيض والألبان
٢- الدهون	ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	ج) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	د) القرنبيط والبروكلي

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- النشويات والسكريات من .....  
 أ) الفيتامينات      ب) الكربوهيدرات      ج) البروتينات      د) الأملاح المعدنية
- ٢- تعتبر اللحوم والأسماك من .....  
 أ) البروتينات      ب) الألياف      ج) الكربوهيدرات      د) الأملاح المعدنية
- ٣- تساعد ..... على امتصاص الفيتامينات  
 أ) البروتينات      ب) الدهون      ج) الأملاح المعدنية      د) الكربوهيدرات
- ٤- يساعد الماء على التخلص من .....  
 أ) السموم      ب) الكربوهيدرات      ج) البروتينات      د) الدهون



## المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

### (١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يساعد ..... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات  
(أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات
- ٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من  
(أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء
- ٣- يساعد ..... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.  
(أ) الكالسيوم (ب) السكر (ج) الحديد (د) الملح
- ٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل ..... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة  
(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الدهون

### ٢- اكمل العبارات الآتية :-

- ١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام ( اصناف )
- ٢- نجد الدهون الصحية في .....
- ٣- شرب الكثير من ..... يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)
- ٤- يحتوي السمك على فيتامين..... (A)
- ٥- نجد الكالسيوم في .....

### ٣- قيم الوجبات الغذائية الآتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازنة امام كل عبارة:

- ١- يأكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية ( وجبة غذائية غير متوازنة )
- ٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفلكهة على الغذاء ( وجبة غذائية متوازنة )
- ٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا ( وجبة غذائية غير متوازنة )

### ٤- اقرأ ثم أجب :-

- ١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة
- ٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب



## المحور الثالث الدرس الثالث

### نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| ١- الخضروات (✓)             | ٢- الأسماك (✓)        |
| ٣- الكثير من الدهون ( )     | ٤- الحبوب الكاملة (✓) |
| ٥- كميات كبيرة من السكر ( ) |                       |

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

( الحبوب الكاملة - صحي - الأرز والخضروات - غير صحي - الملح )

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..... (الملح)
- ٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضروات والفواكه و... (الحبوب الكاملة)
- ٣- يعتبر الطعام ..... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحي)
- ٤- تتوفر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ..... (الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المشوي بأوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)
- ٢- الكثيري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)
- ٣- تتوفر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)
- ٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

- ١- بعد صديق لك طبق البلبيلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحك بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً أكثر .

• (ج) انصحك أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البلبيلة

- ٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

• (ج) نعم تعتبر وجبة صحية



### المحور الثالث

#### الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحي) او (غير صحي) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

- ١- مشروبات حمص الشام (صحي)
- ٢- البطاطس المقلية (غير صحية)
- ٣- الدجاج المشوية (صحي)
- ٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)
- ٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)
- ٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)
- ٤- تناول البلبلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلي :

- ١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس .... ليكون طعاماً صحياً (المقلية)
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ..... (والدهون والأملاح)
- ٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... (الغازية)
- ٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البلبلة .... ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)
- ٥- يحتوي الترمس على ..... وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)
- ٦- تحتوي الذرة المشوية على ..... (الألياف والفيتامينات والمعادن)



## المحور الثالث مراجعة على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكننا شرب ..... بدلاً من المشروبات الغازية

(أ) العصائر المصنعة (ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر

(ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر (د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية .....

(أ) اللحوم المصنعة (ب) البطاطس المقلية

(ج) المكرونة مع إضافة الجبن (د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

(أ) الذرة المشوية (ب) الدجاج المقلي (ج) الحلوى (د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبيرة من .....

(أ) السكريات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) بجانب كل عبارة :

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

• (ج) نعم تصبح صحية

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصح به ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقاً صحياً أكثر

• (ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتبر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

• (ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات



**المحور الثالث**  
**الدرس الخامس المحافظة على**  
**سلامة الطعام**

**(١) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :**

- ١- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .
- ٢- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا
- ٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً
- ٤- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً
- ٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده
- ٦- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

**٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو .....  
(أ) الماء (ب) الجو البارد  
(ج) البكتيريا والعفن (د) الزيت
- ٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقائها في ..... إلى أن يحين وقت استخدامها  
(أ) المطبخ (ب) الثلاجة  
(ج) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ
- ٣- معظم الطعام قد ..... إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة  
(أ) يتعفن (ب) يقل (ج) لا يتغير (د) يصبح جيداً

**٣- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة**

- ١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (✓)
- ٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام (✓)
- ٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام (X)
- ٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)
- ٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)



### المحور الثالث

#### الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي (X)
- ٢- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية (✓)
- ٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (✓)
- ٤- عندما يستلزم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه دكناً (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من .....

(أ) الفطن والبكتيريا

(ب) الحموضة

(ج) الماء

(د) الظل

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو .....

(أ) جودة السكر

(ب) عدم خلط السكر بشكل جيد

(ج) نوع الفاكهة

(د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي .....

(أ) فصل الفاكهة عن السكر

(ب) تعبئة الشراب

(ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة

(د) بيع الشراب في المحلات

٢- إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا ؟

(ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفيتامينات والأملاح



## المحور الثالث مراجعة على الدرس الخامس والسادس

(١) اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف - طازجة - صحي - باردة - غير صحي

- ١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي (صحي)
- ٢- من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة .... حتى لا تفسد (باردة)
- ٣- استخدام مكونات ..... يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)
- ٤- (إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني إن السكر المستخدم ..... (غير نظيف)

٢- اقرأ وصوب ما تحته خط :

- ١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)
- ٢- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)

٣- اكتب الجمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية
- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية
- الشراب الطبيعي : - لا يحتوي على الكثير من السكر - ويحتوي على الفاكهة الطبيعية
- الشراب الصناعي : - يحتوي على الكثير من السكر
- يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

٤- فكر واجب :

- ١- تشرب أية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تفتعها أن تسبدله بالشراب الطبيعي .
- (ج) الشراب الطبيعي أكثر صحياً لأنه يحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية
- ٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد .
- (ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .



## المحور الثالث

### الدرس السابع السلام في المطبخ

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يعد تقطيع الطعام بعيدا عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في المطبخ (✓)
- ٢- توجيه مقابض الاواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري (X)
- ٣- يجب اشعال عود الكبريت من بعيد عند اشعال البوتاجاز (✓)
- ٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (✓)
- ٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل امن (✓)

٢- ضع خطا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

١- تريد شراء ملاعق ، اي نوع تختار ؟ ( البلاستيكية – السيليكون )

السبب : لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الطعام

٢- تريد شراء أواني للمطبخ ( الاواني ذات الطلاء غير اللاصق – الاواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ) السبب : لأنها صلبة ومتينة

٣- تريد مني شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تويد مني في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

السبب لا لان ادوات البلاستيك قد تنوب اذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

٣- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢- الأدوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستفلس	ج- يمكن ان تنوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية



## المحور الثالث

### الدرس الثامن اعداد الطعام والشراب الصحي

(١) ضع علامة (✓) امام ارشادات اعداد الطعام الصحي :

- ١- الإفراط في طهي الخضروات ( )
- ٢- غسل اليدين جيدا ومسح كل الاسطح (✓)
- ٣- تجنب قلي الاطعمة بالزيت (✓)
- ٤- عدم خبز او شوي الطعام ( )

٢- فكر وأجب :

- ١- في رأيك ، لماذا من المهم اعداد طعام صحي ؟
  - (ج) للحفاظ على صحتنا
- ٢- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟
  - (ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون



## المحور الثالث مراجعة على الدرس السابع والثامن

### (١) اقرأ و صوب ما تحته خط :

- ١- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ اشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز  
( بعيدا عن البوتاجاز )
- ٢- شوي الطعام بجعله دهنيا وغير صحي ( قلبي )
- ٣- عدم الافراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها ( الافراط )
- ٤- المقلاه المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات ( الاستانلس )

### ٢- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

- ١- اداة قد تكون سامة عند خدش طلاء بسبب الطلاء غير اللاصق  
( الاتي ذات الطلاء غير اللاصق )
- ٢- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية ( الاتي المصنوعة من الفولاذ )
- ٣- اداة يجب تجنب شراؤها لانها يمكن ان تذوب اذا تم تركها في ناء ساخن  
( الادوات أو الاتي البلاستيكية )

### ٢- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)
- ٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والاسماك خطوة مهمة في اعداد طعام صحي (✓)
- ٣- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لانها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح (✓)
- ٤- من مميزات الاتي ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها (✓)

### ٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها .....  
 ا- لا تخدش الاتي      ب- لا تجمع البكتيريا  
 ج- صلبة ومتينة      د- يلتصق الطعام بها
- ٢- من طرق الطهي غير الصحية.....

- ١- الشوي      ٢- السلق      ٣- القلي      ٤- الاعداد على البخار



## المحور الثالث

### الدرس التاسع الاسعافات الأولية والسلامة

#### (١) صحح الكلمات التي تحتها خط :

- ١- يستخدم المقص في الاسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح ( شريط اللاصق الطبي )
- ٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجة من الاجهاد او الام العضلات ( الكمادات الباردة او الساخنة )
- ٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الأولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة ( الضمادات اللاصقة )
- ٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي لفف الالتواءات وتثبيتها مثل حملة الذراع ( الرباط الطبي )

#### ٢- اقرأ الحالات لطايريه الاتية واقتراح مواد الاسعافات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

- ١- لعب سيف مع مزن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالام  
المواد المستخدمة : ..... رباط طبي
- ٢- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها  
المواد المستخدمة : ..... الضمادات اللاصقة
- ٣- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء التزهة  
المواد المستخدمة : ..... مقسط طبي او منقسط

#### ٣- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش (✓)
- ٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم (✓)
- ٣- استخدام الاسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري (X)



### المحور الثالث

#### الدرس العاشر السلامة في المنزل

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- لاختفاء الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء (X)
- ٢- ليس من الضروري معرفة ارقام الطوارئ المختلفة استعدادا لحالات الطوارئ (X)
- ٣- قد يحدث حريق بسبب ائصال عدة اجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد (✓)
- ٤- ليس من الضروري ان نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل (X)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام .....
- ا- ماء نقي      ب- بيكربونات الصوديوم      ج- ماء غير نقي      د - بنزين
- ٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم .....
- ا- طوارئ الغاز الطبيعي      ب- طوارئ الحريق      ج - الاسعاف د - طوارئ الكهرباء
- ٣- للحفاظ على السلامة أثناء قذلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر ..... في المطبخ
- ا- زيت      ب- اجهزة كهربائية      ج - طفاية الحريق      د)ملاعق





## المحور الثالث مراجعة على الدرس التاسع والعاشر

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة

- ١- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات (X)
- ٢- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل (X)
- ٣- عند انقطاع الكهرباء يجب الا نفتح النلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة (✓)
- ٤- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وثبيتها (✓)
- ٥- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي الى تلف طعام في النلاجة (✓)

٢- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (ا) :-

(ب)	(ا)
١- لتثبيت الرباط على الجرح	١- شريط لاصق جراحي
٢- لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح	٢- شاش معقم
٣- لمعالجة الجروح المفتوحة	٣- المقص
٤- لتخفيف الآلام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات	٤- الكمادات الباردة او الساخنة

٣- فكر واجب

- ١- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربى في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟  
ج - حتى لا يتسبب في إشعال النيران
- ٢- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، باي خدمة طوارئ تتصل ؟  
ج - اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم ١٢٩

٤- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :-

- ١- يستخدم ..... جراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شريط لاصق)
- ٢- لا يجب فتح ..... حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (النلاجة)
- ٣- يجب استخدام كريم ..... لمعالجة لدغات الحشرات (الدغات)
- ٤- يجب الا ..... المصباح الكهربى عند تسرب الغاز الطبيعي (نضى)
- ٥- يجب قطع الملابس ب ..... عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

## المحور الثالث

### الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق اوعية الطلاء باحكام (✓)
- ٢- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (✓)
- ٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)
- ١- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- اي الالات نحتاجها اثناء عملية الطلاء .....  
أ- بكرة دهان \_\_\_\_\_ ب- مقص \_\_\_\_\_ ج - رباط طيبي \_\_\_\_\_ د - كريم دهان \_\_\_\_\_
- ٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب .....  
أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عالية  
ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة .....  
ج - ارتداء القفازات \_\_\_\_\_ د - ترك النوافذ مغلقة \_\_\_\_\_
- ٣- من ارشادات طلاء غرفة بسلامة وامان .....  
أ- عمل وجبة غذائية صحية \_\_\_\_\_ ب- استخدام مواد الاسعافات الاولى  
ج - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم \_\_\_\_\_ د - استخدام اليد مباشرة لكون ارتداء قفازات

٣- فكري واجبي :

- ١- لماذا من المهم تخزين طلاء بعيدا عن مصادر الحرارة ؟  
• (ج) حتى لا تندلع حرائق
- ٢- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟  
• تكون الغرفة ابوابها ونوافذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد والاعين والانف من خلال قفازات وقناع الوجه ونظارات للعين
- ٣- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟  
• (ج) النصحة لا يخزنها في المطبخ لانها قد ينتج عنها اندلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .



## المحور الثالث مراجعة

على درس الحادي عشر وشخصيت مصرية مؤثرة والمستكشف النشط

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- أسس الدكتور مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج امراض السمنة في العالم (X)
- ٢- تتناول وصفية نزرين اطعمة تحتوي على مستويات عالية من دهون (X)
- ٣- ليس من الضروري فتح النوافذ اثناء عملية طلاء (X)
- ٤- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن الاطفال والحيوانات الاليفة (✓)
- ٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسليق القمم السبع (✓)
- ٦- من خطوات الحماية اثناء عملية الطلاء هي حماية العين والانف واليدين (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- الدكتور مجدي يعقوب .....  
(أ) جراح القلب (ب) مهندس (ج) مدرس (د) محاسب
- ٢- وصفية نزرين هي .....  
(أ) طبيبة (ب) مهندسة (ج) ناشطة ومستكشفة (د) مدرسة
- ٣- من طرق الحماية اثناء عملية الطلاء .....  
(أ) ترك النوافذ مفتوحة (ب) غلق النوافذ والابواب  
(ج) عدم استخدام سلم (د) عدم استخدام قفازات
- ٤- شارك ..... في اجراء اول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا  
(أ) احمد زويل (ب) وصفية نزرين (ج) مجدي يعقوب (د) طه حسين

٣- فكر واجب :

- ١- كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسليق الجبال ؟  
• ج - تتبع نظام صحي نباتي
- ٢- يجب الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم اثناء عملية الطلاء ناقش ذلك  
• ج - نتأكد ان السلم في حالة جيدة ومثبت جيدا لمنع السقوط من عليه
- ٣- بما تنصح صديقك الذي يقوم بطلاء غرفته من لون ارتداء قفازات  
• ج- انصح به ان يرتدي قفازات لحماية ايده

## مراجعة كاملة على المحور الثالث

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة و علامة (X) امام العبارة الخاطئة

- ١- يجب ان تتضمن الوجبة الغذائية مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة لكي تكون متوازنة ✓
- ٢- يجب شرب ٢ اكواب من الماء فقط لطرد الجراثيم والفيروسات من الجسم X
- ٣- يجب ممارسة التمرينات البدنية يوميا للحفاظ على صحتنا ✓
- ٤- يجب تناول كميات قليلة من الحلوى خلال اليوم ليكون يومنا صحيا ✓
- ٥- يعبر الهرم الغذائى عن الكميات المطلوبة من الغذاء التى يجب تناولها كل يوم ✓
- ٦- تشمل الكربوهيدرات مجموعة النشويات والسكريات ✓
- ٧- تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر X
- ٨- تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات ✓
- ٩- كل من فيتامين (C,A) يساعد على تقوية النظر X
- ١٠- اللبن الجاموسى قوامه ووزنه اخف من اللبن البقرى X
- ١١- تناول الاطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو ✓
- ١٢- يحتوى الطعام غير الصحى على كميات قليلة من الملح والدهون X
- ١٣- الوجبات السريعة تحتوى على كميات كبيرة من الدهون والملح ✓
- ١٤- يجب ان يتناول الاطفال جميع الاطعمة الصحية وغير الصحية حتى ينمو بصورة جيدة X
- ١٥- يعتبر السبب الرئيسى لفساد الاطعمة البكتيريا والعفن والفطريات ✓
- ١٦- يجب تعقيم اليدين والمناضد قبل اعداد الطعام وبعده ✓
- ١٧- يجب وضع الاطعمة في مكان دافئ مثل الشلاجة لحمايته من التلوث X
- ١٨- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم اضافة مادتين حافظتين له ✓
- ١٩- كل من الشراب الطبيعى والصناعى مفيد للجسم ولا يوجد ضرر منهما X
- ٢٠- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم اضافة مادتين حافظتين له ✓
- ٢١- من قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مفايض الاواني بعيدا عن طرف البوتاجاز ✓
- ٢٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت لان القلي يجعل الطعام دهنيا وصحيا X
- ٢٣- يجب عدم طهي الخضروات بدرجة كبيرة حتى لا يقتل ذلك من العناصر الغذائية المتوافرة بها ✓
- ٢٤- يتم عمل اسعافات اولية لاي مصاب حتى لو كان مصابا بجروح خطيرة X
- ٢٥- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخوش الصغيرة ✓
- ٢٦- يجب ان تتوفر الاسعافات الاولى في المنزل بقدر الامكان لاستخدامها عند حدوث اي اصابة ✓





- ٧- السبب الرئيسي في فساد الاطعمة .....
- ١- الماء      ب- البكتيريا      ج- برودة الجو      د- الاسطح النظيفة
- ٨- للحفاظ على سلامة الطعام يجب .....
- ١- تعقيم المناضد قبل الطبخ      ب - عدم تغطية الشعر عند الطبخ
- ج- ابقاء اللحوم خارج الثلاجة      د- عدم ارتداء قفازات
- ٩- من معيزات الشرب الطبيعي .....
- ١٠- عند اعداد مربة الفراولة داخل المنزل يجب .....
- ١- تسخينها في درجات حرارة عالية      ب- تسخينها في درجات حرارة متوسطة
- ج- تركها في درجة حرارة منخفضة      د- عدم وضعها على النار
- ١٢- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح .....
- ١- دهنيا      ب- بروتينات      ج- سكريا      د- مملحا
- ١٣- يستخدم المقص اثناء الاسعافات الاولى لـ .....
- ١٤- عند حدوث تسرب الغاز في البيت يجب الاتصال بـ
- ١٥- جميع ما يلي من طرق الحفاظ على الاشخاص عند الطلاء ما عدا .....
- ١٦- ..... هو الذي انشا موسسة لعلاج القلب بالمجان
- ١٧- الناشطة وصفية نزرين نجحت في .....



### ثالثاً: اكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- تكون الوجبة الغذائية .... عندما تحتوي على أنواع متنوعة من الطعام بكميات معينة (متوازنة)
- ٢- تساعد البروتينات على .... انسجة الجسم وتعويض التلف منها (بناء)
- ٣- الحديد عنصر مهم لـ .... (الدم)
- ٤- تعتبر السكريات والبنور والزيوت من ..... (الدهون الصحية)
- ٥- الوجبات السريعة تعتبر طعام ..... (غير صحي)
- ٦- يعتبر الطعام ..... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحياً)
- ٧- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون والأملاح ..... (السكريات)
- ٨- يفضل تناول الطعام المشوي بدلاً من الطعام .... (المقلي)
- ٩- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة العفن والبكتيريا و.... (الفطريات)
- ١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كميات كبيرة من .... مقزنة بالشراب الطبيعي (السكر)
- ١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على... (البكتيريا)
- ١٢- من عيوب اواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون.... عند خدش الطلاء (سامة)
- ١٣- قد تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة ..... عند التعرض لدرجات الحرارة العالية (الحمضية)
- ١٤- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنها .... (مرنة وغير لاصقة)
- ١٥- يجب تجنب فلي الطعام بالزيت حتى لا يجعل الطعام .... (دهنياً)
- ١٦- تستخدم ..... لتخفيف الآلام الناتجة عند الاجهاد (الكمادات الباردة)
- ١٧- لا يكون من الامن مساعدة الأشخاص المصابة بحالات الحروق و... الخطيرة (الكسور)
- ١٨- يجب الانفتح الثلجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع .... (الكهرباء)
- ١٩- يجب ترك النوافذ ..... للتهوية أثناء طلاء (مفتوحة)
- ٢٠- من أهم انجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال مجاناً من امراض ... (القلب)
- ٢١- تتبع وصفية نزرين نظاماً غذائياً ..... لبناء عضلات قوية (نباتياً)

### رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ) :-

(أ)	(ب)	
١- الفيتامينات	أ) تساعد على بناء انسجة الجسم	
٢- البروتينات	ب) تساعد على ضبط مستوى السكر	
٣- الألياف	ج) تساعد على مقاومة الامراض	

(٢)  
(١)

- ١- الطعام الصحي (ب) يحتوي على كميات كبيرة من الدهون  
٢- الطعام غير الصحي (ب) يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات  
٣- الماء (ج) يساعد على التخلص من السموم

(٣)  
(١)

- ١- المقلاة المصنوعة من الألمنيوم (أ) تضرنا عند نوباتها في قاء ساخن  
٢- الأدوات البلاستيكية (ب) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية  
٣- الاواني ذات الطلاء غير اللاصق (ج) تكون سامة عند خدش الطلاء





## المحور الرابع الدرس الاول

### تصميم الحدائق وأنواع النباتات

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء (X)
- ٢- النباتات المعصرة نباتات تنمو في نصف عام (X)
- ٣- تمتص النباتات غاز ثاني اكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الاكسجين (✓)
- ٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها (X)
- ٥- لنباتات الحولية نباتات مستنمو لمدة عام واحد فقط (✓)
- ٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- ستتمو النباتات الحولية خلال .....  
 (أ) عام (ب) ثلاثة أعوام (ج) شهرين (د) يومين
- ٢- تتيج المنتزهات و ..... مجالا للمرح والتعلم وتعلم الطبيعة  
 (أ) المكتبات (ب) الحدائق (ج) المستشفيات (د) المدارس
- ٣- الحدائق ..... للبيئة  
 (أ) مفيدة (ب) مضره (ج) ملوثة (د) مشته
- ٤- تساعد النباتات بالحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ..... من الهواء وإطلاقها غاز الاكسجين  
 (أ) النيتروجين (ب) الاكسجين (ج) ثاني اكسيد الكربون (د) بخار الماء
- ٥- كل مما يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ما عدا .....  
 (أ) حجم النبات (ب) نوع النبات (ج) شكل النبات (د) تلوث النبات
- ٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثير من .....  
 (أ) المباني (ب) النباتات (ج) الكتب (د) السيارات

٣- أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة :

- ١- يجب مراعاة نوع النبات و..... عند تصميم الحدائق (حجمه)
- ٢- تصمم اشكال بعض الحدائق لتحاكي ..... (النباتات الطبيعية)
- ٣- تمتص النباتات ..... لتقليل التلوث الموجود في الهواء (غاز ثاني اكسيد لكاربون)
- ٤- تعد ..... من الاماكن التي يمكن فيها المرح وتعلم الطبيعة (الحدائق)
- ٥- يفضل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من اجل ..... (الاسترخاء)

## المحور الرابع

### الدرس الثاني العناية بالاقمشة والملابس

#### (١) اكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة:-

- ١- العناية بالملابس تساعد على توفير... (المال)
- ٢- شراء كمية ..... من الملابس يعني استخدام موارد أقل (أقل)
- ٣- غسل الملابس البيضاء منفصلة عن الملابس الحمراء هو .... للملابس (فرز)
- ٤- يجب التحقق من ..... الغسيل الموجودة على منصات الملابس قبل غسلها (رموز)
- ٥- الأقمشة الأفضل للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من ..... (النبتات والحيوانات)

#### ٢- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يمكن غسل الملابس فبيضاء مع الملابس الداكنة (X)
- ٢- شراء كمية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر (X)
- ٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن (X)
- ٤- الكتان من الملابس خفيفة الوزن (✓)
- ٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة (X)

#### ٣- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :-

- ١- القميص المصنوع من ..... ناعم ولين

(أ) الصوف (ب) البوليستر (ج) الحرير (د) القطن

- ٢- غسل الملابس بالمياه ..... يستهلك طاقة أقل

(أ) المغلية (ب) الملوثة (ج) الساخنة (د) الباردة

- ٣- آلة تجفيف الملابس تستهلك ..... من الطاقة

(أ) الكثير (ب) القليل (ج) المتوسط (د) لا تستهلك

- ٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من .....

(أ) مصادر صناعية (ب) مصادر نباتية (ج) البترول (د) المخلفات

- ٥- يفضل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها .....

(أ) دائمة ولا تتجدد بسهولة (ب) متينة ويمكن غسلها

(ج) ناعمة ولينة (د) خفيفة الوزن وجيدة التهوية





## المحور الرابع مراجعة على الدرس الاول والثاني

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يتم تصميم جميع الحدائق بشكل يحاكي البيئات الطبيعية (X)
- ٢- يتم معالجة البقع بعد غسل الملابس (X)
- ٣- يفضل التخلص من الملابس القديمة بالقائها في سلة المهملات (X)
- ٤- نحصل على الصوف من دودة القز (X)
- ٥- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يحافظ عليها لمدة اطول (✓)

٢- اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

الاهتمام - المعمرة - البرجولات - فرز - غسل - اعادة تدويرها

- ١- يمكن الاستفادة من الملابس القديمة عن طريق اعادة تدويرها
- ٢- تحتوي الحدائق على النباتات والارصفة و البرجولات
- ٣- يتم فرز الملابس قبل غسلها على حسب اللون ونوع القماش
- ٤- الاهتمام بالملابس يوفر المال
- ٥- النباتات المعمرة تظل مزهرة لكثر من عام

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- القماش المصنوع من ..... من الأقمشة التي لا تنجد بسهولة
  - ا- الكتان
  - ب- الصوف
  - ج- القطن
  - د- الحرير
- ٢- المصدر الاساسي لقماش الحرير هو .....
  - ا- دودة القز
  - ب- نبات الكتان
  - ج- نبات القطن
  - د- الاغنام
- ٣- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند ..... الملابس
  - ا- اكل
  - ب- ارتداء
  - ج- كي
  - د- لبس
- ٤- يتم ..... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب
  - ا- نشر
  - ب- كي
  - ج- غسل
  - د- تخزين
- ٥- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها ..... غسل الملابس .
  - ا- أثناء
  - ب- قبل
  - ج- بعد
  - د- وقت

## المحور الرابع

### الدرس الثالث تصميم علامة تجارية

(١) ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يعبر شعار الشركة عن هويتها (X)
- ٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لانشاء العلامة التجارية (✓)
- ٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريا في تصميم العلامة التجارية (X)
- ٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة (X)
- ٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة (X)

٢- اكمل العبارات الآتية مستخدما بنك الكلمات :

الصور - العلامة التجارية - المستهدفة - شعار الشركة - الألوان

- ١- يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة
- ٢- اللغات الاساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تعرف بالاسواق المستهدفة
- ٣- تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء
- ٤- تستخدم العلامات التجارية الكلمات والصور المناسبة للتعبير عنها بشكل جيد

٣- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- شعار الشركة هو ..... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة  
(أ) جملة طويلة (ب) مقال (ج) رمز (د) اسم الشركة
- ٢- توضح ..... للعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة  
(أ) العلامة التجارية (ب) الصور (ج) السوق المستهدفة (د) الألوان
- ٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة اذا كان .....  
(أ) كبيرا (ب) صغيرا (ج) كبيرا جدا (د) متوسطا
- ٤- عند التخطيط لانشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة ..... المهمة للشركة  
(أ) القيم (ب) الرموز (ج) الاشكال (د) الرسومات
- ٥- تعبر العلامة التجارية عن ..... الشركة  
(أ) هوية (ب) شكل (ج) صورة (د) لون



## المحور الرابع

### الدرس الرابع مبادئ التصميم

#### ١- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- كل مما يلي من مبادئ التصميم الجيد ما عدا .....
- (أ) ان يكون سهل الاستخدام (ب) ان يكون بسيط لجميع الفئات التي تستخدمه  
(ج) ان يكون صعب الاستخدام (د) ان يكون سهلا في اعادة تدويره مرة اخرى
- ٢- توجد مجموعة من الاشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الاسواق تسمى .....
- (أ) مجموعة التركيز (ب) مجموعة التفكير  
(ج) مجموعة المنفذين (د) مجموعة المخططين
- ٣- يصمم المنتج حتى لا يؤثر سلبا في كوكب الارض عن طريق .....
- (أ) القائه في سلة المهلات بعد استخدامه (ب) إمكانية تدويره واستخدامه مرة اخرى  
(ج) استخدامه مرة واحدة فقط (د) ان يكون صعب الاستخدام لتلفه

#### ٢- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- عند عمل اي تصميم يجب ان يكون بسيطا ومناسبا لجميع الفئات (✓)  
٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط (X)  
٣- لكي يتم عمل اي منتج لابد من عمل تصميم له (✓)  
٤- لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع (✓)

#### ٣- فكر واجب :

- قام احمد بعمل تصميم لمنتج وقام ببيعه دون تجربته وترك التجربة للعملاء ، اما عمر فقد صمم منتجا وقام بتجربته عن طريق مجموعة التركيز  
- براك اي من المنتجين سينجح ؟. منتج احمد ام منتج عمر .

(ج) منتج عمر

## المحور الرابع الدرس الخامس الاعلان عن منتجك

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- الإعلان الناجح يلتفت انتباه الناس (✓)
- ٢- سينجح الاعلان عندما لا تتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الاعلان (X)
- ٣- يجب ان يكون الشعار اكثر من ٥ كلمات (X)
- ٤- المعلومات الخطأ في الاعلان لا يعاقب عليها القانون (X)
- ٥- الإعلان يجب ان يعكس العلامة التجارية للشركة (✓)

٢- أكمل العبارات الآتية بالكلمات المناسبة

- ١- تقوم ..... بتوفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات (الإعلانات)
- ٢- التسويق ..... هو القاع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه (الشفوي)
- ٣- يجب ان يقتصر ..... الاعلان على ٣ كلمات (شعار)
- ٤- يجب اعطاء معلومات ..... في الاعلان حتى لا يعتبر الاعلان غير قانوني (صادقة)
- ٥- من الضروري معرفة كل جديد عن ..... الشركة ليتم اعداد اعلانات جديدة (منافسين)



## المحور الرابع مراجعة على الدرس الثالث والرابع والخامس

### ١- اكمل العبارات الآتية مستخدما الاجابة الصحيحة :

- ١- العناصر الاساسية للتصميم هي اللون و..... والتركيب والحجم (الشكل)
- ٢- تعبر ..... للشركة عن هويتها (العلامة التجارية)
- ٣- من مبادئ التصميم الجيد ان يكون..... في الاستخدام (سهل)
- ٤- يجب ان يفكر المصمم بنفس طريقة..... (المستخدم)
- ٥- لضمان نجاح الحملة الاعلانية يجب ان يتم ابتكار ..... يقتصر على ٣ كلمات (شعار)

### ٢- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- لتصميم يجعل استخدام الاشياء صعبا (X)
- ٢- تساعد الحملات الاعلانية الناس على تذكر المنتج التجاري (✓)
- ٣- العلامة التجارية وشعار الشركة شيء واحد (X)
- ٤- الاعلان الناجح يجب ان يكون مميزا وفريدا (✓)
- ٥- يجب تجربة المنتج عن طريق مجموعة التركيز لكي تضمن نجاحه (✓)

### ٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- الاعلان مهم لانه ..... المعلومات عن منتج معين
  - (أ) ينقل (ب) يمنع (ج) يحجب (د) يقلل
- ٢- إعطاء معلومات خطأ في الاعلان يعتبر من الاشياء غير .....
  - (أ) الفنية (ب) القانونية (ج) الانتاجية (د) الاستهلاكية
- ٣- يجب ان تتم تجربة المنتج من خلال مجموعة ..... قبل عرض المنتج للبيع
  - (أ) الإخراج (ب) التمثيل (ج) الانتاج (د) التركيز
- ٤- ليتم إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن .....
  - (أ) المعلمين (ب) المهندسين (ج) المنافسين (د) المؤلفين

## مراجعة كاملة على المحور الرابع

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء (✓)
- ٢- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث نوعية النباتات الموجودة بها (X)
- ٣- النباتات الحولية تنمو لمدة عام (✓)
- ٤- اماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء (✓)
- ٥- الاهتمام بالملابس يوفر المال حيث انه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة اقصر (X)
- ٦- يجب فرز الملابس من حيث الوانها قبل غسلها (✓)
- ٧- استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة اكبر (X)
- ٨- جميع الأقمشة تصنع من نفس المصدر (X)
- ٩- بفضل صناعة القماش من الكتان لانه ناعم ولين ومتين (X)
- ١٠- يجب معالجة بقع الملابس اثناء غسلها (X)
- ١١- تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركات (✓)
- ١٢- يجب ان يتضمن الشعار اسم الشركة في معظم الاوقات (X)
- ١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها احمر تعبر عن الهدوء والسكينة (X)
- ١٤- يطلق على الفئات الاساسية من المجتمع التي تحاول الشركة التسويق لهم اسم السوق المستهدفة (✓)
- ١٥- يمكن التعبير عن العلامات التجارية الناجحة باستخدام الكلمات فقط (X)
- ١٦- يجب على المصمم ان يفكر بنفس طريقة المستخدم لضمان تحقيق التصميم الجيد (✓)
- ١٧- مجموعة التركيز لها دور فعال عند التصميم عن طريق تجربتها للمنتجات قبل عرضها في السوق (✓)
- ١٨- يجب الأخذ في الاعتبار إمكانية إعادة تدوير المنتج بعد استهلاكه حتى لا يؤثر سلباً في كوكب الارض (✓)
- ١٩- يجب ان يتضمن الشعار اكثر من ١٠ كلمات لضمان نجاح الحملة الاعلانية (X)
- ٢٠- يجب ان يكون الاعلان قابلاً للتصديق ومميزاً حتى لا ينسى (✓)
- ٢١- لا يعاقب القاتون على المعلومات الخطأ التي تكون في الاعلانات (X)
- ٢٢- شجع حسن فتحى على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء (✓)
- ٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند القيام برسوماتها النباتية لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية (✓)
- ٢٤- ليس من الضروري ان نتحقق من رموز الفسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها (X)
- ٢٥- تصميمات جميع الحدائق تحاكي البيئة الطبيعية فقط دون مبالغة في تصميمها (X)





## ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- كل مما يلي يعتبر من أهمية الحدائق ما عدا .....  
 (أ) أنها تساعد على تأمل الطبيعة (ب) تساعد على تقليل تلوث الهواء  
 (ج) تتيح مجالاً للمرح والتعلم (د) تلوث الهواء بسبب النباتات المزروعة بها
- ٢- يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في .....  
 (أ) ماء بارد (ب) ماء مقلي (ج) حرارة عالية (د) ماء ساخن
- ٣- يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر صديقة للبيئة مثل .....  
 (أ) البترول (ب) القطن (ج) البنزين (د) الخشب
- ٤- من مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه .....  
 (أ) ناعم ولين (ب) جيد التهوية (ج) دافئ (د) ثقيل الوزن
- ٥- يتم ..... الملابس بتعليقها وطبقها بشكل مرتب  
 (أ) كي (ب) غسل (ج) نشر (د) تخزين
- ٦- تعبر ..... عن هوية الشركة  
 (أ) الشعار (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدفة (د) الأرقام
- ٧- لون شعار الشركة ..... يعبر عن الهدوء والسكينة  
 (أ) الأخضر (ب) الأزرق (ج) الأحمر (د) الأسود
- ٨- من مبادئ التصميم الجيد .....  
 (أ) ألا يفكر المصمم بنفس طريق المستخدم (ب) أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب  
 (ج) لا يمكن إعادة تدويره مرة أخرى (د) أن يكون استخدامه مناسباً لفئات معينة
- ٩- يتم اقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق  
 (أ) الكتابي (ب) الشفهي (ج) الإيجازي (د) الفني
- ١٠- لكي يكون الاعلان ناجحاً يجب أن .....  
 (أ) يتضمن أكثر من ٦ كلمات (ب) ينقل المعلومات بشكل صادق  
 (ج) يكون بشكل غير قانوني (د) يتشابه مع الاعلانات الأخرى
- ١١- شارك حسن فتحى في تصميم قرية القرنة الجديدة حيث أنه كان .....  
 (أ) طبيباً (ب) مهندساً معمارياً (ج) رساماً (د) مدرساً
- ١٢- صملت نيروبا روم مع خبراء في علم ..... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية  
 (أ) الحيوان (ب) الجيولوجيا (ج) النبات (د) الجغرافيا
- ١٣- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ..... لتقليل تلوث الهواء  
 (أ) الحشرات (ب) السيارات (ج) النباتات (د) المباني
- ١٤- تساعد العناية بالملابس على جميع ما يلي ما عدا .....  
 (أ) توفير المال (ب) الحفاظ على الملابس لفترة طويلة  
 (ج) توفير الطاقة (د) استخدام عدد أكبر من الموارد
- ١٥- يمكن صنع الملابس من مصادر مضرّة للبيئة مثل .....  
 (أ) الأغنام (ب) البترول (ج) نودة القز (د) القطن



### ثالثاً : اكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- من مميزات القماش المصنوع من..... انه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة (البوليمستر)
- ٢- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز (ثاني اكسيد الكربون)
- ٣- تزرع النباتات..... في الحدائق لانها مستبقى اكثر من عام (المعمرة)
- ٤- يساعد الجلوس في اماكن..... في الحديقة على الاسترخاء (الظل)
- ٥- يجب معالجة..... على الفور قبل غسل الملابس (البقع)
- ٦- يجب توخي الحذر عند..... الملابس لتكون ملائمتك اكثر راحة (كي)
- ٧- نستطيع الحصول على القماش المصنوع من الحرير من..... (بودة القز)
- ٨- الرمز الذي يوضح المشروع او النشاط الذي تمارس الشركة هو (شعار الشركة)
- ٩- تستخدم العلامة التجارية الصور..... للتعبير عنها بشكل فعال (والرسومات)
- ١٠- تسمى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الاسواق بمجموعة... (التركيز)
- ١١- عن عناصر التصميم تتمثل في لونه وحجمه وتركيبه..... (وشكله)
- ١٢- توفر.... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لقطاع العملاء بالمنتج (الاعلانات)
- ١٣- يتم لاقاع العملاء بمصادقية الاعلان عن طريق التسويق..... (الشفهي)
- ١٤- لقب.... بمهندس الفقراء بسبب تدرية للسكان المحليين في صنع البناء لمنازلهم (حسن فتحى)
- ١٥- كانت نيروبا راو رسامة.... في الهندي (تباتيه)

### رابعاً: صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ) :-

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	١- يساعد على نظافتها
٢- غسل الملابس	٢- يجعلها اكثر راحة
٣- تخزين الملابس	٣- ترتيبها بشكل منظم

(أ)	(ب)
١- القماش المصنوع من الحرير	١- ناعم ولين ومتين
٢- القماش المصنوع من البوليمستر	٢- خفيف الوزن وجيد التهوية
٣- القماش المصنوع من الكتان	٣- لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة

(أ)	(ب)
١- العلامة التجارية	١- رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة
٢- السوق المستهدفة	٢- تعبر عن هوية الشركة
٣- شعار الاعلان	٣- فئات تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم





## اختبارات متنوعة على المحورين الثالث والرابع الاختبار الاول

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي (✓)
- ٢- تستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة (✓)
- ٣- يجب غسل اليدين وتعقيم اسطح المطبخ قبل وبعد اعداد الطعام (✓)
- ٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- من اهم اتجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال بالمجان من امراض .....  
(أ) القلب (ب) المعدة (ج) السكر (د) الباطنة
- ٢- يجب اتباع كل مما يلي ليكون يومنا صحيا ما عدا  
(أ) تناول وجبة صحية متوازنة (ب) شرب الماء بكميات كبيرة  
(ج) تناول الوجبات السريعة (د) ممارسة الرياضة يوميا
- ٣- عند حدوث تسرب الغاز في المنزل يجب ابلاغ طواري  
(أ) الماء (ب) للكهرباء (ج) الغاز الطبيعي (د) الاسعاف
- ٤- يجب ..... الملابس لتصبح اكثر اتافة ولكن بالاستعانة بشخص بالغ  
(أ) لغسل (ب) نشر (ج) كس (د) تخزين

٣- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

- ١- يجب ترك النوافذ..... للتهوية اثناء الطلاء (مفتوحة)
- ٢- سبب فساد الاطعمة عند تركها مدة كبيرة خارج الثلاجة البكتيريا..... (والفطريات)
- ٣- تعبر..... عن هوية الشركة (العلامة التجارية)
- ٤- يجب تجربة المنتج من خلال مجموعة..... قبل عرضه في الاسواق (التركيز)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

- |   |   |
|---|---|
| <p>(أ) سامة عند خدش الطلاء اثناء الطهي</p> <p>(ب) قد تؤذي في الاناء الساخن فتضر صحتنا</p> <p>(ج) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في درجات الحرارة العالية</p> | <p>(أ) الادوات البلاستيكية</p> <p>(ب) الاواني ذات الطلاء غير اللاصق</p> <p>(ج) المقلاة المصنوعة من الالومنيوم</p> |
|---|---|

## الاختبار الثاني

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة اصناف الطعام المختلفة بكميات معينة (✓)
- ٢- يجب تناول اطعمة غنية بالكالسيوم لانه عنصر مهم للدم (x)
- ٣- من الضروري توجيه مقابض الاواني بعيدا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ (✓)
- ٤- لا يجب ان يكون تصميم المنتجات معقدا ليسهل على الفئة التي تطلبه استخدامه (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- من مميزات المغللة المصنوعة من الالومنيوم
  - (ا) ثمنها غالي
  - (ب) يلتصق الطعام بها
  - (ج) ثمنها رخيص
  - (د) تتفاعل مع الاطعمة الحمضية في الحرارة العالية
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من .....
  - (ا) الفيتامينات
  - (ب) الدهون
  - (ج) الالياف
  - (د) الحبوب الكاملة
- ٣- يستخدم الكريم المطهر اثناء الاسعافات الاولى لـ
  - (ا) معالجة الجروح الصغيرة
  - (ب) تطهير الجروح
  - (ج) تثبيت الرباط على الجروح
  - (د) لف الالتواءات
- ٤- ساعد حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من
  - (ا) الطين
  - (ب) الحديد
  - (ج) الذهب
  - (د) النحاس

٣- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

- ١- يفضل استخدام الملاعق المصنوعة من السيليكون لانها مرنة و ..... (غير لاصقة)
- ٢- يجب شوي الطعام بدلا من قلي الطعام حتى يكون .... صحيا (طعاما)
- ٣- من اهم انجازات وصفية نزرين تسلق .... (قم الجبال)
- ٤- تساعد اماكن الظل في الحديقة على ..... (الاسترخاء)
- ٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (ا):

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>(ب)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>١- شعار الشركة</li> <li>٢- العلامة التجارية للشركة</li> <li>٣- السوق المستهدفة</li> </ol> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>(ا)                     <ol style="list-style-type: none"> <li>١- تعبر عن هوية الشركة</li> <li>٢- الصلاء المراد تسويق المنتجات لهم</li> <li>٣- رمز يوضح للصلاء نشاط الشركة</li> </ol> </li> </ol> |
|---|--|



## الاختبار الثالث

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يجب شرب ٨ اكواب من الماء يوميا للتخلص من السموم (✓)
- ٢- من اهم اجازات مجدي يعقوب علاج الاطفال مجلتا من امراض القلب (✓)
- ٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات (✓)
- ٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يفضل تناول اطعمة غنية ب..... ليكون طعامنا صحيا  
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) السكريات (د) الاملاح
- ٢- جميع ما يلي من اسباب تفضيل استخدام الاواني المصنوعة من الاستنلس اثناء الطبخ ما عدا انها .....  
(أ) خفيفة الوزن (ب) متينة (ج) ثقيلة الوزن (د) صلبة
- ٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من .....  
(أ) البروتينات (ب) السكريات (ج) النشويات (د) الكربوهيدرات
- ٤- يجب معالجة بقع الملابس..... الفجل  
(أ) قبل (ب) اثناء (ج) بعد (د) وقت

٣- أكمل العبارات الآتية بأجابات مناسبة :

- ١- يجب غسل الايدي عند اعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا و..... (الفطريات)
- ٢- يجب تخزين الطلاء في أماكن باردة و..... (جافة)
- ٣- يقوم الصلاء المتنعون بالمنتج باقناع الصلاء الاخرين من خلال التسويق..... (الشفهي)
- ٤- اشتهرت نيروباراو بعمل لوحات نفيسة عن..... بالاستعانة بخبراء في علم النبات (النباتات)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

- |                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| (ب)                                 | (أ)                 |
| ١- تثبيت الرباط على الجرح           | ١- الكمادات الباردة |
| ٢- لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد | ٢- للرباط الطبي     |
| ٣- للف الالتواءات وتثبيتها          | ٣- شريط لاصق جراحي  |



## الاختبار الرابع

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يجب تسخين الشراب عند اعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا (✓)
- ٢- يتم عمل اسعافات اولية للاشخاص المصابين بالجروح الخطيرة (X)
- ٣- يستخدم الماء في اطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت (X)
- ٤- تتشابه الحدايق مع بعضها من حيث التصميم (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب القيام ب..... للحفاظ على سلامة الطعام
  - (أ) عدم تغطية الشعر عند الطبخ
  - (ب) ابقاء اللحوم خارج النلاجة
  - (ج) عدم ارتداء قفازات
  - (د) تعقيم سطح المطبخ قبل الطبخ
- ٢- يستخدم المقص في ..... اثناء الاسعافات الاولى
  - (أ) معالجة الجروح
  - (ب) منع الملابس من ملاصقة الجرح
  - (ج) تثبيت الرباط على الجرح
  - (د) تطهير الجروح
- ٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في .....
  - (أ) سباق السيارات
  - (ب) سباق الدراجات
  - (ج) تسلق قمم الجبال
  - (د) سباق الجري
- ٤- تساعد نباتات الحدايق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز
  - (أ) الاكسجين
  - (ب) ثاني اكسيد الكربون
  - (ج) النيتروجين
  - (د) بخار الماء

٣- أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- من عيوب اواني الطلاء غير اللاصقة انها قد تكون... عند خدش الطلاء (سامة)
- ٢- ينبغي عدم فتح النلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع.... (الكهرباء)
- ٣- يجب استخدام ماء.... عند غسل الملابس لتوفير الطاقة (بارد)
- ٤-..... الاعلان يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز (شعار)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الالياف	أ- يساعدنا على التخلص من السموم
٢- الماء	ب- تساعد على بناء أنسجة الجسم
٣- البروتينات	ج- تساعد على ضبط مستوى السكر في الجسم



## الاختبار الخامس

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- اتبعت وصفية نزرين نظاما غذائيا نباتيا ساعدها على تسلق قمم الجبال (✓)
- ٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظارات الامان (✓)
- ٣- من الصعب تنظيف الاواني ذات الطلاء غير اللاصق (X)
- ٤- يجب انشاء علامة تجارية توضح الروية التي تهدف الشركة الى تحقيقها (✓)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يستخدم ..... لتطهير يد شخص لدغ من نحلة  
 (أ) كمادات باردة (ب) كريم لعلاج اللدغات (ج) مفص (د) ضمادات لاصقة
- ٢- تساعد ..... على ضبط مستوى السكر في الجسم  
 (أ) المنشويات (ب) الالياف (ج) البروتينات (د) السكريات
- ٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا .....  
 (أ) غسل اليدين بالماء والصابون (ب) ابقاء الطعام خارج الثلاجة  
 (ج) استخدام مكونات طازجة (د) تغطية الشعر عند الطبخ
- ٤- لون الشعار ..... يعبر عن الهدوء والسكينة  
 (أ) الازرق (ب) الاحمر (ج) الابيض (د) الاصفر

٣- اكمل العبارات الآتية باجابات مناسبة :

- ١- عند تحضير شراب طبيعي داخل المصانع يجب اضافة مادتين حافظتين لحمايته من العفن و... (البكتيريا)
- ٢- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ... (البكتيريا)
- ٣- تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من الدهون و..... والسكريات (الاملاح)
- ٤- لا يجب ان يكون شعار الشركة ... حتى يسهل رويته (صغير)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

- |  |   |
|--|---|
| (أ)<br>١- السوق المستهدفة<br>٢- الاعلانات<br>٣- التسويق الشفهي | (ب)<br>أ- اقناع العملاء بالمنتج من عملاء اخرين جربوا المنتج<br>ب- الفئات الاساسية التي تصوق الشركة المنتجات لهم<br>ج - تنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات |
|--|---|

## الاختبار السادس

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يجب فصل الاجهزة الالكترونية عند انقطاع الكهرباء لتجنب اندفاع الكهرباء بشدة (✓)
- ٢- يفضل استخدام ملاعق مصنوعة من السليكون لانها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الاواني (✓)
- ٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات (X)
- ٤- يجب الا يقتصر شعار الاعلان عن ١٠ كلمات (X)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب تناول الطعام الغني بالفيتامينات لانها .....  
 (ا) تعطى مناعة لمقاومة الامراض (ب) تضبط مستوى السكر  
 (ج) تقوي الاسنان (د) تبني انسجة الجسم
- ٢- بعد كل مما يلي من طرق طهي الطعام الصحية ما عدا .....  
 (ا) سلق الطعام (ب) شوي الطعام (ج) تحمير الطعام في الفرن (د) قلي الطعام
- ٣- لكي ينجح الاعلان لابد من التعرف على كل جديد عن ..... للمشاركة  
 (ا) المنافسين (ب) المنافذين (ج) المخططون (د) المنتجين
- ٤- يجب ..... الملابس قبل غسلها  
 (ا) نشر (ب) كي (ج) فرز (د) تخزين

٣- اكمل العبارات الآتية بأجابات مناسبة :

- ١- تستخدم ..... لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة (الضمادات اللاصقة )
- ٢- يجب غسل الفواكه والتخلص من ..... منها (الفاقد)
- ٣- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ..... (البروتينات)
- ٤- النباتات ..... هي النباتات التي تنمو فترة اكثر من عام (المعمرة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (ا) :

- |   |   |
|---|---|
| (ب)<br>١- تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والملح<br>٢- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية<br>٣- يحتوي على كمية قليلة جدا من العناصر الغذائية | (ا)<br>١- الشراب الطبيعي<br>٢- الشراب الصناعي<br>٣- الوجبات السريعة |
|---|---|



## الاختبار السابع

١- ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :-

- ١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لخملا حريق النار اثناء الطبخ (✓)
- ٢- يفضل سلق الخضروات أو شويها لبضع دقائق حتى لا تقلل من قيمة العناصر الغذائية بها (✓)
- ٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الاخرى (✓)
- ٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لانها تمتص ثاني اكسيد الكربون وتطلق الاكسجين (X)

٢- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تساعد ..... على بناء انسجة الجسم وتعويض النالف منها
  - (أ) النشويات (ب) السكريات (ج) البروتينات (د) الالياف
- ٢- يستخدم ..... للف الانتواءات وثبيتها
  - (أ) كريم مطهر (ب) رباط طبي (ج) كمادات باردة (د) شاش معقم
- ٣- لا يفضل تناول الوجبات السريعة لانها غنية بـ .....
  - (أ) الاملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) الفيتامينات (د) الحبوب الكاملة
- ٤- رمز يوضح للعلاء نشاط الشركة .....
  - (أ) العلامة التجارية (ب) شعار الشركة (ج) مجموعة التركيز (د) السوق المستهدفة

٣- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة :

- ١- الاواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ... الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (خفيفة)
- ٢- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة ... للقضاء على البكتيريا (عالية)
- ٣- تتحول الكربوهيدرات في سكر الجلوكوز عند الهضم فتعد جسمنا بـ ... (بالطاقة)
- ٤- يجب تجنب استخدام اله تجفيف الملابس لتوفير ..... (الطاقة)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- أقمشة القطن	أ- ناعمة ولينة ومتينة
٢- أقمشة الحرير	ب- خفيفة الوزن وجيدة التهوية
٣- أقمشة الكتان	ج- متينة ويمكن غسلها



## الاختبار الثامن

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- تستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف الأم العضلات (✓)
- ٢- يجب ألا نفرط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها (✓)
- ٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام (X)
- ٤- جميع الحدائق صممت بشكل يحاكي البيئة الطبيعية (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- تشمل الكربوهيدرات.....  
 (أ) النشويات والبروتينات (ب) البروتينات والأملاح المعدنية  
 (ج) النشويات والسكريات (د) البروتينات والفيتامينات
- ٢- إذا أصبح لون العصير داكناً عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان .....  
 (أ) غير نظيف (ب) ملوناً (ج) نظيفاً (د) متعكراً
- ٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتباعها ليكون الطعام صحياً ما عدا .....  
 (أ) تناول طعام مشوي (ب) تناول لحوم خالية من الدهون  
 (ج) تناول طعام مقلّى (د) تناول كمية قليلة من الحلويات
- ٤- يصنع القماش المصنوع من البوليستر من .....  
 (أ) دود القز (ب) نبات الكتان (ج) البطيخ (د) نبات القطن

٣- أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- عند ترك الخضروات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بقع ... (داكنه)
- ٢- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و.. (الفيتامينات)
- ٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية (الكتان )
- ٤- ..... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- فيتامين C	أ- يساعد على مناعة الجسم من الأمراض
٢- فيتامين A	ب- عنصر مهم للدم
٣- الحديد	ج - يساعد على تقوية النظر



## الاختبار التاسع

١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات (✓)
- ٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان (✓)
- ٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص بالروائح (X)
- ٤- من مبادئ التصميم الجيد أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- يجب تجنب قلي الطعام بالزيت حتى لا يكون الطعام .....  
(أ) دهنياً صحياً (ب) دهنياً وغير صحي (ج) صحياً ومفيداً (د) صحياً وأمنياً
- ٢- تناول ..... و ..... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا  
(أ) الدهون والبروتينات (ب) الدهون والماء  
(ج) السكريات والنشويات (د) الألياف والكربوهيدرات
- ٣- لا يجب إضافة الكثير من ..... إلى طعامك ليكون صحياً  
(أ) للدهون (ب) الفيتامينات (ج) البروتينات (د) الحبوب الكاملة
- ٤- من معيزات الملابس المصنوعة من الصوف أنها .....  
(أ) ناعمة ولينة (ب) دافئة ولا تتجدد بسهولة (ج) خفيفة الوزن (د) جيدة التهوية

٣- أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- تستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات (الاجهاد)
- ٢- عند ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب يعني ذلك أن السكر لم يخلط بشكل ..... (الصحيح)
- ٣- يمكننا عمل أقمشة من ..... من خلال دودة القز (الحريز)
- ٤- تعبر ..... عن هوية الشركة (العلامة التجارية)

٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الطعام المشوي	أ- لا تحتوي على الحبوب الكاملة
٢- الوجبات السريعة	ب- يستخدم لتطهير الجروح البسيطة
٣- كريم مطهر	ج - صحي ومفيد



## الاختبار العاشر

### ١- ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- بإمكاننا اخمداد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكرينات الصوديوم (✓)
- ٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية كل يوم ليكون يومنا صحيا (✓)
- ٣- يستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة (✓)
- ٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية (X)

### ٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١- كل مما يلي من مميزات الأواني المصنوعة من الاستانلس ما عدا أنها .....  
 (أ) صلبة  
 (ب) تقوم لفترات طويلة  
 (ج) لا تتفاعل من الأطعمة الحمضية  
 (د) ثقيلة الوزن
- ٢- يفضل شرب ..... للحفاظ على صحتنا  
 (أ) المشروبات الغازية  
 (ب) الشراب الصناعي  
 (ج) الشراب الطبيعي  
 (د) شراب به كمية كبيرة من السكر
- ٣- تساعدنا الدهون الصحية على .....  
 (أ) امتصاص الفيتامينات  
 (ب) التخلص من السموم  
 (ج) مناعة الجسم من الأمراض  
 (د) بناء انسجة الجسم
- ٤- لا يجب إعطاء معلومات خطأ في الإعلانات حتى لا يكون من الأشياء .....  
 (أ) غير القانونية  
 (ب) القانونية  
 (ج) الانتاجية  
 (د) الاستهلاكية

### ٣- أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة :

- ١- يجب تقطيع الطعام ... عن اليد عند استخدام السكين للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ (بعيدا)
- ٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي (السكر)
- ٣- يجب إبقاء الطعام داخل الثلاجة لحمايته من .... التي تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة (البكتيريا)
- ٤- يجب ان تحتوي الحديقة على انواع نباتات مختلفة وأرصفه ..... (وبرجولات)

### ٤- صل من العمود (ب) بما يناسب ما في العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	أ- مصدره دودة القز
٢- قماش الحرير	ب- مصدره البترول
٣- قماش البوليستر	ج - مصدره الأغنام



مع تحيات  
مكتب الفرسان  
مقابل مدرسة الرياض تعليم أساسي

